

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया है तो क्या करें

26 जनवरी, 2022 के बदलावों का सारांश

- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र\)](#) के एकांतवास और [क्वॉरंटीन मार्गदर्शन](#) के साथ संरेखित करने के लिए आम जनता के लिए नवीनतम एकांतवास मार्गदर्शन।
- [यदि आपका स्व-परीक्षण पॉज़िटिव आता है तो क्या करें](#) इस बारे में अतिरिक्त जानकारी जोड़ी गई है।

परिचय

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आता है, तो आप दूसरे लोगों में कोविड-19 का प्रसार रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।

- K-12 स्कूलों में छात्रों और कर्मचारियों को [K-12 की शर्तों](#) का पालन करना चाहिए।
- जो लोग किसी स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में रह रहे हैं या काम कर रहे हैं, उन्हें CDC के [SARS-CoV-2 के संक्रमण वाले](#) या [SARS-CoV-2 के जोखिम वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के प्रबंधन के लिए अंतरिम मार्गदर्शन](#) और [CDC की कोरोनावायरस रोग 2019 \(कोविड-19\) महामारी के दौरान स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए अंतरिम संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण सिफारिशें](#), का पालन करना चाहिए।

घर पर ही एकांतवास में रहें

उन लोगों को घर जा कर एकांत में रहना चाहिए जिनका कोविड-19 का परीक्षण पॉज़िटिव आया है या जिनमें कोविड-19 के लक्षण हैं और परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं। **आपको अपने टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना एकांतवास में रहना चाहिए।** काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं। सार्वजनिक परिवहन, राइड-शेयरिंग, या टैक्सी का इस्तेमाल करने से बचें। दूसरों को अपनी खरीदारी करने के लिए कहें या किराने की डिलीवरी सेवा का उपयोग करें।

जहाँ तक संभव हो, अन्य लोगों से दूर एक निश्चित कमरे में रह कर घर में बाकियों से अलग रहें और यदि उपलब्ध हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें। यदि आपको दूसरों के बीच रहने की आवश्यकता है, तो [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहनें।

आपको चिकित्सीय देखभाल पाने के अलावा घर पर रहना चाहिए। डॉक्टर के पास जाने से पहले कॉल करें। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं कि आप कोविड-19 से ग्रसित हैं या आपको कोविड-19 होने का अनुमान लगाया जा रहा है। [एक सार्वजनिक स्वास्थ्य इंटरव्यू में भाग लें।](#)

मुझे कब तक अपने आप को एकांतवास में रखने की आवश्यकता है?

आपको कब तक एकांत में रहना चाहिए यह इन बातों पर निर्भर करता है कि क्या आप एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन सकते हैं या नहीं; क्या आप कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं या आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है; और आप किसी सामूहिक जगह में रहते या काम करते हैं। कृपया आप पर लागू होने वाले निम्न विभागों को देखें।

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन सकते हैं तो:

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया है और आपको लक्षण थे, तो पहली बार लक्षण नजर आने के बाद कम से कम 5 दिनों तक एकांतवास में रहें। नीचे दिए अपने 5 दिन के एकांतवास की अवधि की गणना करें को देखें। आप पूरे 5 दिनों के बाद एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- एकांतवास के 5 दिनों के बाद आपके लक्षणों में सुधार हो रहा है, और
- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, और
- यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर 5 अतिरिक्त दिनों के लिए दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क लगातार पहनना जारी रखते हैं

यदि 5 दिनों के एकांतवास के बाद भी आपको लगातार बुखार आ रहा है या आपके अन्य लक्षणों में कोई सुधार नहीं हुआ है, तो जब आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार न आए और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार न हो तब तक अपना एकांतवास पूरा होने तक प्रतीक्षा करें।

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया है, परंतु आपको कोई लक्षण नहीं थे, तो आप कोविड-19 पॉज़िटिव होने के बाद कम से कम 5 दिनों तक एकांतवास में रहें। नीचे दिए अपने 5 दिन के एकांतवास की अवधि की गणना करें को देखें। आप पूरे 5 दिनों के बाद एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आपको लक्षण विकसित नहीं हुए हैं, और
- यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर 5 अतिरिक्त दिनों के लिए दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क लगातार पहनना जारी रखते हैं

यदि आपका परीक्षण पॉज़िटिव आने के बाद लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको 5 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपको लक्षण थे तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दी गई सिफारिशों का पालन करें।

लगातार मास्क का उपयोग का अर्थ है जब भी घर के अंदर या बाहर दूसरों के बीच रहते हों तब अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन कर रखना और जब आप मास्क नहीं पहन सकते, जैसे कि सोने, खाने या तैरने के समय तब दूसरों के बीच ऐसी गतिविधियों में शामिल न होना। मास्क न पहनने के विकल्पों (उदाहरण: कपड़े वाला फेस शील्ड) का उपयोग मास्क पहनने वाले अतिरिक्त 5 दिनों के दौरान विकल्प के रूप में किया जा सकता है।

यदि कोई व्यक्ति परीक्षण किट प्राप्त कर सकता है और अपना परीक्षण करना चाहता है तो सबसे अच्छा तरीका यह है कि 5 दिन के एकांतवास के अंत में एंटीजन परीक्षण¹ का उपयोग किया जाए। परीक्षण के लिए सैंपल तभी लें जब आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार न आया हो और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार हो (स्वाद और सूंघने की क्षमता में कमी, आपके ठीक होने के बाद हफ्तों या महीनों तक बनी रह सकती है और इस कारण एकांतवास की समाप्ति में देरी करने की आवश्यकता नहीं है)। यदि आप परीक्षण में पॉज़िटिव आते हैं तो आपको 10वें दिन तक एकांतवास में रहना जारी रखना चाहिए। यदि आप परीक्षण में निगेटिव आते हैं तो आप अपना एकांतवास समाप्त कर सकते हैं, पर 10वें दिन तक घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनना जारी रखें। मास्क़िंग और यात्रा को प्रतिबंधित करने के लिए अतिरिक्त सिफारिशों का पालन करें।

¹जैसे कि अधिकृत बिना पर्ची के एंटीजन परीक्षणों के लिए लेबलिंग (केवल अंग्रेज़ी में) में लिखा हुआ है: निगेटिव परिणामों को आनुमानिक की तरह लिया जाना चाहिए। निगेटिव परिणाम SARS-CoV-2 के संक्रमण से इंकार नहीं करते हैं और इन्हें संक्रमण नियंत्रण निर्णयों सहित उपचार या रोगी प्रबंधन निर्णयों के लिए एकमात्र आधार के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

परिणामों को सुधारने के लिए, एंटीजन परीक्षणों का उपयोग कम से कम 24 घंटे के अंतर से तीन दिन की अवधि में दो बार किया जाना चाहिए, और परीक्षणों के बीच 48 घंटे से अधिक का अंतराल नहीं होना चाहिए।

आपके लक्षण विकसित होने के बाद 10 दिनों के लिए यहाँ अतिरिक्त मार्गदर्शन दिया गया है (या परीक्षण पॉज़िटिव आया है, यदि आप में कभी लक्षण विकसित नहीं हुए हैं):

- पूरे 10 दिनों के लिए, उन लोगों से दूरी बनाए रखें [जिनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है या जिन्हें गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है](#) और जो स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं (नर्सिंग होम सहित) तक नहीं जा सकते और अन्य उच्च जोखिम वाली स्थितियों में हैं।
- पूरे 10 दिनों के लिए [यात्रा](#) न करें।
- पूरे 10 दिनों के लिए, ऐसे स्थानों पर न जाएं जहां आप मास्क नहीं पहन सकते हैं, जैसे कि रेस्तरां और कुछ जिम, और घर और काम पर दूसरों के साथ खाने-पीने से बचें।

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क [नहीं पहन सकते हैं](#) तो:

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया और आपको लक्षण थे, तो पहली बार लक्षण नज़र आने वाले दिन से 10 दिनों के बाद, आप अपने घर के एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, और
- आपके लक्षण बेहतर हो गए हैं

यदि 10 दिनों के एकांतवास के बाद भी आपको लगातार बुखार आ रहा है या आपके अन्य लक्षणों में कोई सुधार नहीं हुआ है, तो जब आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार न आए और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार न हो तब तक अपना एकांतवास पूरा होने तक प्रतीक्षा करें।

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया, लेकिन आप में कोई लक्षण नहीं थे, तो आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आने वाले दिन से 10 दिनों के बाद, आप अपने घरेलू एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आप में लक्षण विकसित नहीं हुए हैं।

यदि आपका परीक्षण पॉज़िटिव आने के बाद लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको 10 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपको लक्षण थे तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दी गई सिफारिशों का पालन करें।

यदि आप कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं या आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है:

जो लोग कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं (उन लोगों सहित जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया था या जिन्हें गहन देखभाल या वेंटिलेशन सपोर्ट की आवश्यकता थी) और वे लोग जिनकी [प्रतिरोधक क्षमता जोखिम कमजोर है](#), उन्हें शायद लंबे समय तक घर में एकांतवास में रहने की आवश्यकता पड़ सकती है। यह निर्धारित करने के लिए कि वे दूसरों के बीच कब रह सकते हैं, उन्हें [वायरल टेस्ट](#) के साथ परीक्षण करवाने की भी आवश्यकता हो सकती है। CDC उन लोगों के लिए कम से कम 10 और 20 दिनों तक की एकांतवास की अवधि की सिफारिश करता है जो कोविड -19 से गंभीर रूप से बीमार थे और ऐसे लोग जिनकी [प्रतिरोधक क्षमता जोखिम कमजोर है](#)। आप दूसरे लोगों के बीच फिर से रहना कब शुरू कर सकते हैं इस बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें।

यदि आप इनमें से किसी सामूहिक स्थान पर रहते या काम करते हैं:

जो लोग निम्नलिखित सामूहिक स्थान में रहते हैं या काम करते हैं, उन्हें नीचे दी गई एकांतवास की सिफारिशों का पालन करना चाहिए।

- सुधारात्मक या नज़रबंद जगह
- बेघरों के आश्रय या परिवर्तनशील आवास (रैन बसेरे)
- वाणिज्यिक समुद्री स्थान (जैसे, वाणिज्यिक समुद्री भोजन वाले जहाज, मालवाहक जहाज, क्रूज जहाज)
- भीड़-भाड़ वाले कार्य स्थान जहाँ काम के स्वरूप के कारण शारीरिक दूरी रखना संभव नहीं है, जैसे कि गोदाम, कारखाने, फूड पैकेजिंग और मांस प्रसंस्करण सुविधाएं।
- अस्थायी कर्मचारी आवास

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया और आप में लक्षण थे, तो पहली बार लक्षण नज़र आने वाले दिन से **10 दिनों** के बाद, आप अपने सामूहिक स्थान से एकांतवास को समाप्त कर सकते हैं यदि:

- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, और
- आपके लक्षणों में सुधार हुआ है

अगर आप काम करते हैं किन्तु सामूहिक स्थान पर रहते नहीं हैं, तो पूरे 10 दिन के लिए अपने कार्यस्थान पर न जाएं, लेकिन आप [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं या नहीं, इस आधार पर ऊपर दिए गए थोड़े समय के घरेलू एकांतवास संबंधी मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आया, लेकिन आप में कोई लक्षण नहीं थे, तो आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आने वाले दिन से **10 दिनों** के बाद, आप अपने एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आप में लक्षण विकसित नहीं हुए हैं।

यदि आपका परीक्षण पॉज़िटिव आने के बाद लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको इस स्थान से 10 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपको लक्षण थे तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दी गई सिफारिशों का पालन करें। अगर आप काम करते हैं किन्तु सामूहिक स्थान पर रहते नहीं हैं, तो पूरे 10 दिन के लिए अपने कार्यस्थान पर न जाएं, लेकिन आप [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं या नहीं, इस आधार पर ऊपर दिए गए थोड़े समय के घरेलू एकांतवास संबंधी मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।

स्टाफ की गंभीर कमी की अवधि के दौरान, सुधारात्मक स्थान, नज़रबंद स्थान, बेघर आश्रय, रैन बसेरे और महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे वाले कार्यस्थानों पर कामकाज की निरंतरता को सुनिश्चित करने के लिए कर्मचारियों के लिए एकांतवास अवधि को घटाने पर विचार किया जा सकता है। इन स्थानों में एकांतवास को घटाने का निर्णय स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार के साथ परामर्श करने के बाद ही लिया जाना चाहिए।

मुझे कब से संभावित रूप से संक्रामक माना जाएगा और दूसरों को मुझसे संक्रमण हो सकता है?

कोविड-19 से ग्रस्त लोग लक्षण विकसित होने के दो दिन पहले (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉज़िटिव आने की तारीख से 2 दिन पहले) से शुरू होकर लक्षण विकसित होने के 10 दिन बाद तक (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉज़िटिव आने की तारीख के 10 दिन बाद) अन्य लोगों में वायरस फैला सकते हैं।

यदि कोविड-19 वाला कोई व्यक्ति 5 दिन से एकांतवास में है और लक्षणों में सुधार या ठीक होने के कारण 5 दिन के एकांतवास के बाद वह फिर लगातार 5 दिनों तक मास्क पहनता है, तो संक्रमित व्यक्ति के 6-10 दिनों के दौरान संपर्क में आने वालों को निकट संपर्क

नहीं माना जाएगा, जब तक उस व्यक्ति ने [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहना हुआ है। यदि संक्रमित व्यक्ति ने अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहना है, तो 6-10 दिनों के दौरान उसके संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को निकट संपर्क माना जाएगा।

मैं अपने 5-दिन या 10-दिन के एकांतवास की अवधि की गणना कैसे सकता/सकती हूँ?

यदि आपको लक्षण है, तो दिन 0 आपके लक्षणों का पहला दिन है। दिन 1, आपके लक्षणों के विकसित होने के बाद का पहला पूरा दिन है।

यदि आपको कोई लक्षण नहीं है, तो दिन 0 आपकी वायरल परीक्षण पॉज़िटिव होने की तारीख है (जिस तारीख पर आपका परीक्षण किया गया था)। दिन 1, आपके पॉज़िटिव परीक्षण का सैंपल एकत्र किए जाने के बाद का पहला पूरा दिन है।

एकांतवास के दौरान क्या करें

- **लक्षणों की निगरानी करें।** यदि आपके लक्षण बिगड़ने लगते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। यदि आपको मेडिकल इमरजेंसी है और 911 पर कॉल करने की ज़रूरत है, तो डिस्पैच स्टाफ को बताएँ कि आपमें कोविड-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो आपातकालीन सेवाओं के आने से पहले चेहरे को ढक लें।
- जहाँ तक संभव हो, घर के सदस्यों और पालतू जानवरों सहित **दूसरों से अलग रहें।** एक अलग कमरे में रहें, और यदि संभव हो तो एक अलग बाथरूम का प्रयोग करें। यदि आपको परिवार के किसी सदस्य अथवा किसी जानवर की देखभाल करनी ही है, तो चेहरे को ढक कर रखें और उनसे संपर्क करने से पहले और बाद में अपने हाथ धोएं। साइट के लिंक पर [कोविड-19 और जानवरों](#) के बारे में अधिक जानकारी दी गई है।
- जब आप दूसरों के आसपास हों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें।](#) यदि आप अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो आपके घर के लोगों को आपके साथ उसी कमरे में नहीं होना चाहिए, या यदि उन्हें आपके कमरे में प्रवेश करना पड़ता है तो उन्हें अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क या रेस्पिरेटर पहनना चाहिए।
- यदि संभव हो तो, [घर में हवादारी बढ़ाने के लिए, उपाय करें।](#)
- अपने घर में लोगों या पालतू जानवरों के साथ खाना, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए या बिस्तर साझा करने के सहित, **किसी के साथ भी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें।**

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य इंटरव्यू में भाग लें

यदि आपका कोविड-19 परीक्षण पॉज़िटिव आता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य से कोई इंटरव्यू लेने वाला सामान्यतः फोन द्वारा आपसे संपर्क कर सकता है। इंटरव्यू लेने वाला आपको यह समझने में मदद करेगा कि आगे क्या करना है और क्या सहायता उपलब्ध है। इंटरव्यू लेने वाला उन लोगों को जोखिम के बारे में सूचित करने के लिए नाम और संपर्क की जानकारी मांगेगा जिनके साथ आपने हाल ही में संपर्क किया है। वे इस जानकारी को इसलिए मांगते हैं, ताकि वे संपर्क में आए लोगों को सूचित कर सकें। इंटरव्यू लेने वाला आपके निकट संपर्कों के साथ आपके नाम को साझा नहीं करेगा।

यदि आप स्व-परीक्षण के इस्तेमाल में पॉज़िटिव आए हैं

कृपया अधिक जानकारी के लिए [अंतरिम SARS-CoV-2 स्व-परीक्षण हेतु निर्देश \(wa.gov\)](#) देखें।

एकांतवास और क्वारंटीन के बीच क्या अंतर है?

- यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं और आप परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं या कोविड-19 पॉजिटिव हैं तो आप **एकांतवास** में रहते हैं। एकांतवास का मतलब है आप घर में अनुशंसित **समयावधि** के लिए दूसरों से अलग रहते हैं (घर के सदस्यों सहित) ताकि बीमारी का प्रसार न हो सके।
- **क्वारंटीन** आप तब करते हैं, जब आप कोविड-19 के संपर्क में आ जाते हैं। क्वारंटीन का मतलब है आप घर में सिफारिश की **समयावधि** के लिए दूसरों से अलग रहते हैं यदि आप संक्रमित हैं और संक्रमण फैला सकते हैं। क्वारंटीन, एकांतवास में तब बदल जाता है यदि आप बाद में कोविड-19 के लिए पॉजिटिव पाए जाते हैं या आप में कोविड-19 के लक्षण विकसित होते हैं।

कोविड-19 के बारे में अधिक जानकारी और संसाधन

यदि किसी के पास डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सुविधा नहीं है: कई स्थानों पर आत्रजन की स्थिति के बावजूद, निःशुल्क या कम-लागत वाला परीक्षण किया जाता है। [Department of Health के परीक्षण संबंधी सामान्य प्रश्न](#) देखें या [WA State कोविड-19 जानकारी हॉटलाइन](#) पर कॉल करें। डायल करें 1-800-525-0127, फिर # दबाएं। दुभाषिया सहायता उपलब्ध है।

[Washington में कोविड-19 की वर्तमान परिस्थिति](#) (केवल अंग्रेज़ी में), [गवर्नर Inslee की घोषणाएं](#) (केवल अंग्रेज़ी में), [लक्षणों](#), (केवल अंग्रेज़ी में), [यह कैसे फैलता है](#) (केवल अंग्रेज़ी में), और [लोगों को कब और कैसे परीक्षण करवाना चाहिए](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के बारे में जागरूक रहें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले सवाल](#) (केवल अंग्रेज़ी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रीयता खुद उन्हें कोविड-19 के ज़्यादा जोखिम में नहीं डालती है। हालांकि, डेटा से पता चल रहा है कि अश्वेत समुदाय कोविड-19 द्वारा आनुपातहीन ढंग से प्रभावित हो रहे हैं। यह नस्लवाद के परिणामस्वरूप है और विशेष रूप से संरचनात्मक नस्लवाद के कारण, जिसकी वजह से कुछ समूहों को खुद की और अपने समुदायों की सुरक्षा करने के कम अवसर मिलते हैं। [लांछन लगाना बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगा](#) (केवल अंग्रेज़ी में)। अफवाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए केवल सही जानकारी साझा करें।

- [WA State Department of Health 2019 नोवेल कोरोनावायरस महामारी \(कोविड-19\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [WA State कोरोनावायरस प्रतिक्रिया \(कोविड-19\)](#)
- [अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [CDC कोरोना वायरस \(कोविड-19\)](#)
- [लांछन न्यूनीकरण संसाधन](#) (केवल अंग्रेज़ी में)

क्या कोविड-19 के बारे में और सवाल हैं? हमारी हॉटलाइन पर कॉल करें: **1-800-525-0127**, सोमवार – शुक्रवार, सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक, क्या और सवाल हैं? हमारी कोविड-19 सूचना हॉटलाइन पर कॉल करें: 1-800-525-0127

सोमवार – सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक, मंगलवार – रविवार और राजकीय अवकाशों के दिन, सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक। दुभाषिया सेवाओं के लिए, उनके द्वारा जवाब देने पर # दबाएं और अपनी भाषा बताएं। अपने खुद के स्वास्थ्य के बारे में, कोविड-19 परीक्षण या परीक्षण परिणाम के बारे में सवाल करने के लिए कृपया किसी स्वास्थ्य देख-भाल प्रदाता से संपर्क करें।

इस दस्तावेज़ को किसी दूसरे फॉर्मेट में प्राप्त करने का अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या उंचा सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) पर कॉल करें (केवल अंग्रेज़ी में) या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।